

MINDFULNESS EN CASA



Hola a todos. En primer lugar, espero que todos estéis bien. Estamos viviendo una situación excepcional que nos obliga a estar en casa. Llevamos 6 semanas y resulta un poquito pesado. Podemos encontrar alivio a través de la práctica de ejercicios mindfulness.

Nos aporta beneficios como reducir la ansiedad y el stress y nos ayuda a regular las emociones y mejorar su gestión.

Es más fácil de lo que pensamos.

Los niños tendrán suficiente con 4 o 5 minutos. Les motiva que lo hagamos con ellos. Es importante valorar su esfuerzo y escuchar que lo están haciendo bien.

Os pongo ejemplos de algunos ejercicios:

1. Escuchamos el silencio.

Vamos a centrarnos en lo que escuchamos. Podemos utilizar algún instrumento que mantenga el sonido en el tiempo, por ejemplo, una campana. Podemos usar también alguna aplicación del móvil o entrar en el siguiente enlace https://www.youtube.com/watch?v=QG_cakuDL3Y Explícale que va a sonar un sonido y debe prestar atención hasta que desaparezca. Cuando deje de oírlo debe avisarte.

Con ello conseguimos entrenar su atención y un efecto calmante.

2. A continuación, salta con él/ella un minuto. Sentaos de nuevo, cerrad los ojos y poned las manos sobre el pecho para sentir la respiración y el corazón. (Les ayuda a tomar consciencia corporal).

3. Tapaos los oídos, cerrar los ojos e imitad el sonido de las abejas... MMMMMMMMMMMMM.

Para ello cogemos aire y al soltarlo por la nariz imitamos el sonido de las abejas.

(Este ejercicio ayuda a controlar la respiración y calmar el ánimo.)

4. Para ayudarles a tomar consciencia de la respiración, podemos tumbarles en el suelo con algún objeto sobre su barriga y observar cómo sube y baja al respirar. Podemos pedirles que lo suba más deprisa o más despacio.
5. Debemos crear una rutina. Por ejemplo, podemos realizar mindfulness antes de dormir aprovechando que están tumbados en la cama. Cerramos los ojos, y pensamos en los dedos de los pies, los tobillos, las pantorrillas, las rodillas... También podemos ir apretando los músculos, mantenerlos unos segundos, y luego relajar la zona. Podemos crear nuestra propia rutina con los ejercicios veamos que más les agraden y relajen.

Espero que os sirvan para vuestros chicos.

Un abrazo
Raquel